

تأثير تمارين لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبين التايكواندو

م. د خالد محمود احمد

الجامعة المستنصرية -كلية التربية الاساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

KHD1972@gmail.com

الكلمات المفتاحية: تمارين التحمل الخاص، القدرات البدنية والوظيفية ، التايكواندو

ملخص البحث

تتجلى أهمية البحث في استخدام هذا البرنامج المقترح الذي من خلاله يقوم بتطوير التحمل الخاص برياضة التايكواندو لفئة الشباب ، وتكمن مشكلة البحث في عدم الاهتمام بالجانب التحمل ، اذ لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقيين في عملية التدريب ضمن المناهج المعدة من قبل المدرسين وبأساليبها المختلفة وعلى وفق الاسلوب العلمي الصحيح ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ، ويهدف البحث الى اعداد برنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبين التايكواندو ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة مقارنة المجموعة التجريبية مع المجموعة الضابطة.

The impact of exercises to develop your endurance in some physical and functional capacities of players Taekwondo

Dr. Khalid Mahmoud Ahmed

Abstract

The importance of research in the use of this proposed program through which the development of the private to the effectiveness of Taekwondo to the category of young endurance, is the research problem in the lack of attention to side endurance, he did not take the role and size of the real in the training process within the stomach curriculum by trainers and various its methods and in accordance with the scientific method right, so I felt a researcher studying this problem. The research aims to preparation of a training program to develop your endurance in the development of some of the physical and functional capacities of Taekwondo players for a class of young people to the game of Taekwondo, Researcher experimental method has been used by the experimental group compared with the control group.

1- المقدمة:

شهد التقدم العلمي أفاقاً جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي وسخرت هذه العلوم لخدمة الأداء الرياضي لما لها من أصول وقواعد راسخة يستند عليها ويستمد منها مادته ، ومما لا شك فيه ان للتدريب الرياضي قواعد عامة إذ ما اتبعها الباحثون في تطوير الأداء الرياضي بسياقات مناسبة وصحيحة كانت تصب في خدمة المجتمع . إذ يسعى الجميع اليوم لتحقيق الإنجازات الرياضية من خلال مواكبة أحر الأساليب التدريبية المستعملة لتطوير مستوى الأداء الرياضي ، فشهد العالم تطوراً سريعاً في لعبة التايكواندو بعد أن وضعت الدول المتقدمة كل إمكانياتها لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة، مما جعل الرياضيين يصلون إلى المستويات العليا ونيل الأوسمة على النطاق الدولي والأولمبي وهذا لم يكن ارتجالاً بل جاء باستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب بشكل علمي وبطرائق وأساليب تجعل من التدريب قاعدة أساسية لرفع مستوى الرياضيين والوصول بهم إلى الهدف المنشود ، إذ هناك عدة طرائق تستخدم في التدريب مثل التدريب الفنري والتكراري والمستمر والدائري والبلايومتر ك والفار لتلك، والهرمي وغيرها. ولكل طريقة خصوصيتها واستخدامها إلى جانب إجراء الدراسات والأبحاث العلمية على الجوانب التدريبية والوظيفية لكل طريقة لاستخدامها بشكل يحقق فائدة تدريبية افضل ، إذ يعد الإعداد الخاص تدريباً يهدف من خلاله إلى تقوية أنظمة وأجزاء الجسم الرياضي وزيادة إمكانياته الوظيفية وتطوير الصفات الحركية طبقاً للنوع المختار من الفعاليات الرياضية ، وتتجلى أهمية البحث في استخدام هذا البرنامج المقترح الذي من خلاله يقوم بتطوير التحمل الخاص لفعالية التايكواندو لفئة الشباب ، وأن التحمل الخاص مهم لتطوير الجانب البدني من أجل الوصول إلى المستوى الأفضل، والمشكلة في قدرة التحمل الخاص التي تعد من الصفات المهمة التي تؤدي دوراً فعالاً في رياضة التايكواندو لما لهذه الرياضة من أهمية وصعوبة في الوقت نفسه تحتاج إلى تركيز من قبل المدرب واللاعبين في تنفيذ مراحل وحدات البرامج التدريبية ، إذ يعد التحمل الخاص العمود الفقري في تحقيق الإنجاز والذي يتضمن تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الأداء وقد تبين ذلك واضحاً في مشاركات لاعبين في البطولات الدولية والمحلية وكذلك ضعف المستوى الأداء في هذه الرياضة ، وهذا التدني يرجع إلى البرامج التدريبية ، ومن خلال معايرة الباحث للعبة كلاعب ومدرب وأكاديمي ومتابع باستمرار للعبة ونتيجة لاطلاعه على العديد من البحوث والدراسات لاحظ أن هذا الشكل من التحمل لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقيين في عملية التدريب ضمن المناهج المعدة من قبل المدربين وبأساليبها المختلفة وعلى وفق الأسلوب العلمي الصحيح مما ولد ضعفاً وتأثيراً في الأداء وخاصةً في فترة الأعداد الخاص التي تعد من الفترات المهمة في التدريب كون الجانب البدني فيه يتم على وفق مسار الأداء الحركي الفني من جهة

والتركيز على الأداء الفني من جهة أخرى ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ، ويهدف البحث الى أعداد برنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والاداء المهارى للرجلين والذراعين لفئة الشباب في لعبة التايكواندو، كذلك تعرف تأثير البرنامج التدريبي لتطوير التحمل الخاص في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والاداء المهارى للرجلين والذراعين في لعبة التايكواندو، وفرض الباحث ان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية لفئة الشباب في لعبة التايكواندو، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

إن مشكلة البحث المراد دراستها تحدد المنهج المستعمل في سبيل الوصول إلى هدف البحث المطلوب إذ استعمل الباحث المنهج التجريبي إذ أنه يعني أثبات الحلول المؤقتة للمشكلة عن طريق التجربة ولملاءمته لطبيعة البحث .

2-2 عينة البحث :

هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه (محبوب:2002: 164) إذ اشتملت العينة على لاعبي النادي العربي الرياضي لفئة الشباب والبالغ عددهم (14) لاعبا، ولغرض التحقق من تجانس العينة لجأ الباحث إلى استخراج معامل الالتواء في متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) وكما مبين في الجدول (1)

جول (1) معامل الالتواء في متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن)

المتغيرات	يبين	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	18,4	18	2.87	1.98
الطول	سم	174,35	172	6.63	1.84
الكتلة	كغم	76,64	77	4.96	1.05

وظهرت جميع النتائج محصورة بين $(3 \pm)$ مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات المذكورة ثم عمد الباحث إلى تقسيم العينة على مجموعتين ضابطة وتجريبية بوساطة سحب الأسماء بطريقة عشوائية البسيطة من حيث الوزن وبواقع (7) لاعبين في كل مجموعة وبأوزان قانونية مختلفة .

2-2-1 تكافؤ العينة :

ولغرض تحديد نقطة الشروع عمد الباحث إلى إيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية باستعمال استخدام قانون (T-test) للعينات المستقلة والمتساوية في العدد في الاختبارات القبلية البدنية والوظيفية ، ويتبين من الجدول (2) عشوائية الفروق في الاختبارات القبلية البدنية والوظيفية قيد البحث ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في الناحية البدنية والفنية .
جدول (2) يُبين نتائج اختبار (ت) لمجموعتي البحث وتكافؤهما في الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		(ت) المحسوبة	دلالة
			س	ع-+	س	ع-+		
1	الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد	مرات	20.57	3.26	20.28	3.05	0.61	غير دال
2	الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد	مرات	30.42	2.61	30.14	3.13	0.38	غير دال
3	الجري المكوكي	مرات	21.8	3.22	21.4	2.78	1.62	غير دال
4	تحمل أداء الفني	مرات	20.48	2.04	20.57	1.85	0.90	غير دال
5	معدل ضربات القلب في اثناء الراحة	ض/د	68.6	2.33	67.5	3.02	1.34	غير دال
6	اختبار التحمل الدوري	مل/كغم/د	39.7	2.71	39.0	2.51	0.53	غير دال
7	اختبار القدرة اللاهوائية	وات	437.5	60.1	431.6	50.7	1.56	غير دال

* بلغت قيمة $t\text{-test} = 2,197$ تحت مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية 12

2-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث :

• الملاحظة والتجريب، المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين، المصادر العلمية، ميزان طبي لقياس الوزن، شريط قياس متري لقياس الطول.

2-4 الأسس العلمية للاختبارات :

لغرض تعرف الأسس العلمية من (صدق وثبات وموضوعية) للاختبارات الموضوعية وصلاحياتها وملاءمتها لإفراد عينة البحث، سعى الباحث إلى اعتماد هذه الأسس في عملية تطبيق الاختبارات على الرغم من كون هذه الاختبارات مقننة وورودها في أكثر من مصدر، واستعملت في كثير من البحوث .

2-4-1 ثبات الاختبارات :

يعتمد ثبات الاختبار على إعادة تطبيق الاختبار لمرتين، وفي يومين مختلفين، وعلى نفس الأفراد على أن يعطي النتائج نفسها أو مقارنة لها أي إن "الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني يدل على معامل ثبات الاختبار". (العبودي: 1974: 58) وعليه قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة مؤلفة من (5) لاعبين وإعادة الاختبار بعد مرور سبعة أيام بعدها تم استخراج معامل الارتباط بين الاختبارين باستخدام قانون الارتباط (بيرسون) Pearson ولكل اختبار ، وكما موضح في الجدول (3).

2-4-2 صدق الاختبارات:

لكي يؤدي الاختبار الغرض الموضوع من أجله يجب أن يتصف بالصدق والذي يعد من أهم المعايير التي يعتمد عليها في نتائج الاختبارات. فالاختبار "يعد صادقا عندما يقيس ما يدعي قياسه" (باهي: 1999: 23)

جدول (3) معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	الصدق الذاتي
1	الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد	0,97	0,98
2	الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد	0,95	0,97
3	الجري المكوكي	0,93	0,96
4	تحمل أداء الفني	0,96	0,97
5	معدل ضربات القلب اثناء الراحة	0,97	0,98
6	اختبار التحمل الدوري	0,96	0,97
7	اختبار القدرة اللاهوائية	0,97	0,98

وبما إن معمل الصدق يتوقف على معامل الثبات ، فان الباحث استخدم الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار عليه تم حساب معامل الصدق لكل اختبار وكما مبين في الجدول (3).

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

2-4-3 موضوعية الاختبار:

تعد الدرجة التي نحصل عليها من مجموعة نتائج عند استخدام نفس الاختبار ونفس المجموعة هي معامل موضوعية الاختبار. فالاختبار "يعد موضوعيا إذا كان يعطي في جميع الحالات نفس الدرجات بغض النظر عن من يصححه" (محمد: 1999: 44) فضلا عن طريقة تنفيذ الاختبار ومستوى فهم الاختبار من قبل أفراد العينة.

2-5 التجربة الاستطلاعية:-

يؤكد خبراء البحث العلمي على ضرورة القيام بالتجربة الاستطلاعية والتي تكون "بمثابة تدريب عملي للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها" (المندلأوي:1990:107)، قام الباحث بتجربته الاستطلاعية على عينة بلغ عددها (5) خارج عينة البحث في 2015/3/28 للحصول على ما يلي :

- 1- فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها وتسجيل النتائج .
- 2- معرفة الصعوبات التي تواجه فريق العمل والباحثين في أداء الاختبارات .
- 3- معرفة الوقت المستغرق .
- 4- التأكد من دقة تسجيل البيانات .
- 5- تجاوز وتلافي جميع الأخطاء التي تصادفنا في إثراء التجربة الرئيسية.

2-6 الاختبارات المستعملة في البحث :-

" في الغالب يحتاج الباحث الى الاختبار او وضع اختبار لقياس متغيرات البحث وبخاصة المرتبطة بالظاهرة المراد قياسها فعلى الباحث ان ينتقي الاختبارات التي تعمل على قياس ما يراد قياسها." (الحميد وكاظم:1973:270)

أولاً : تم اختيار اختبارات البدنية قيد البحث الآتية:

- 1- الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد. (عبدالجبار واحمد:1980:350)
- 2- الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد. (مجيد:1989:75).
- 3- الجري المكوكي (حسانين:1987:200)

2-7 الاختبارات القبليّة :

أجرى الباحث اختباره القبليّة على عينة البحث في يومي (الاثنين /الثلاثاء) الخامسة عصرا الموافق 2015/4/2-1 متضمنة في اليوم الأول اخذ قياسات الطول والوزن وتدوين أعمار أفراد العينة واختبارات التحمل وفي اليوم الثاني الاختبارات الوظيفية قيد البحث ، بعدها نفذ الباحث البرنامج التدريبي على مجموعتين البحث .

2-8 البرنامج التدريبي :- ملحق (2)

بدء تنفيذ البرنامج التدريبي في 2015/4/4 لغاية 2015/5/23

- 1- مدة البرنامج التدريبي (8 أسابيع) لمدة شهرين .
- 2- عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية .
- 3- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (3) وحدات تدريبية .
- 4- أيام التدريب الأسبوعية السبت والاثنين والأربعاء .
- 5- زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة .

6- زمن الجزء الرئيس في الوحدة التدريبية (70) دقيقة .

وللتعريف بالمنهج التدريبي فقد اشتمل على ما يأتي :

1- تم الأخذ بمبدأ الفروق الفردية بوصفه عاملاً أساساً في التدريب لوضع مكونات الحمل التدريبي .

2- تنوعت الأساليب التدريبية المستعملة في المنهج وفي قسمه الرئيس إلى :

أ- أسلوب التدريب المرحلي (الفتري) منخفض الشدة لتطوير الجوانب الفنية .

ب- أسلوب التدريب المرحلي (الفتري) مرتفع الشدة في تدريبات التحمل لتطوير القدرات البدنية.

3- تنوعت وسائل التدريب المستعملة في المنهج التدريبي ، إذ شملت الكرات الطبية والحبال

المطاطية والساندو فضلاً عن الوسائل المستعملة في تدريبات الأثقال مثل (الدمبلصات ، شفات

حديد ، بكرات سحب مصطبات وأثقال مختلفة الأوزان) .

2-9 الاختبارات البعدية :

بعد تطبيق مفردات البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التحمل ولمدة (8) أسابيع قام الباحث

بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يومي 23-24\5\2015 وتم تثبيت ظروف الاختبار

القبلي نفسها .

2-10 الوسائل الإحصائية :

تم استعمال نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج الوسط الحسابي والوسيط والانحراف

المعياري ومعامل الالتواء ، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، واختبار(ت) للعينات المترابطة

، واختبار(ت) للعينات غير المترابطة .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ودالاتها بين القياسين (القبلي والبعدي) لمتغيرات الدراسة (الوثب العمودي والانبطاح المائل من الوقوف والجري المكوكي وتحمل أداء الفني للمجموعة الضابطة) .

جدول (4) يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		المحسوبة (ت)	دلالة
			س	ع+ع	س	ع+ع		
1	الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد	مرات	20,28	3,05	22,45	2,64	2,90	دال
2	الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد	مرات	30,14	3,13	31,96	3,04	2,51	دال
3	الجري المكوكي	مرات	21,42	2,78	20,06	2,04	3,89	دال
4	تحمل أداء الفني	مرات	20,57	1,85	22,34	2,02	2,60	دال
5	معدل ضربات القلب اثناء الراحة	ض/د	67,50	3,02	67,13	3,56	1,44	غير دال
6	اختبار التحمل الدوري	مل/كغم/د	39,0	2,71	39,0	2,51	2,04	غير دال
7	اختبار القدرة اللاهوائية	وات	431,6	60,1	483,3	50,7	4,46	دال

* بلغت قيمة الجدولية 2.44 تحت مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية 6

يتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة (الوثب العمودي والانبطاح المائل من الوقوف والجري المكوكي وتحمل أداء الفني) ، لكون قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية (2,44) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (6).

جدول (5) يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		ع ±	س-	ع ±	س-		
1	الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد	20,57	3,26	24,63	2,25	5,48	دال
2	الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد	30,42	2,61	33,89	1,36	5,17	دال
3	الجري المكوكي	21,85	3,22	19,02	1,44	4,04	دال
4	تحمل أداء الفني	20,48	2,04	25,04	2,14	6,58	دال
5	معدل ضربات القلب اثناء الراحة	68.6	2.33	57.8	3.14	4.58	دال
6	اختبار التحمل الدوري	39.7	2.71	47.5	2.83	5.51	دال
7	اختبار القدرة اللاهوائية	437.5	60.1	415.1	74.3	5.8	دال

* بلغت قيمة الجولية 2.44 تحت مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية (6)

جدول (6) يبين معنوية الفروق بين الاختبارات البعدى لمجموعتي البحث

ت	المتغيرات	القياس التجريبية		القياس الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		ع ±	س-	ع ±	س-		
1	الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد	24,63	2,25	22,45	2,64	5,54	دال
2	الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد	33,89	1,36	31,96	3,04	4,61	دال
3	الجري المكوكي	19,02	1,44	20,06	2,04	3,03	دال
4	تحمل أداء الفني	25,04	2,14	22,34	2,02	5,74	دال
5	معدل ضربات القلب اثناء الراحة	57.8	3.14	67.13	3.56	6.74	دال
6	اختبار التحمل الدوري	47.5	2.83	39.0	2.51	6.84	دال
7	اختبار القدرة اللاهوائية	415.1	74.3	483.3	50.7	3.66	دال

* بلغت قيمة الجولية 2.145 تحت مستوى دلالة 0,05 وبدرجة حرية (14)

2-4 مناقشة نتائج البحث :

يتضح من عرض الجدول (4) الخاص بنتائج الاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية المطبقة عند مستوى دلالة 0,05 وهذا ما يؤكد وجود حالة من التحسن الذي حصل للاعبين من جراء المنهج التدريبي المتبع من قبل مدرب الفريق ويعزو الباحث هذه الفروق إلى وجود حالة من التكيف والتطلع

للمجموعة الضابطة من جراء الاستمرار بالتدريب والمواظبة في تطبيق التمارين فضلا عن وجود حالة من التنافس والدافعية للتقدم بسبب وجود مجموعة منافسة لها هي المجموعة التجريبية . ويؤكد هذا (محمد حسن علاوي، 1977) بأن "هذه المرحلة تعد من المراحل المهمة للرياضي للوصول إلى أقصى مستوى بدني وفني، وخططي والتركيز على السمات الإرادية والخلقية الخاصة التي تتطلبها النجاح في المنافسات الرياضية" . (علاوي:1977: 306).

ويتضح من عرض الجدول (5) الخاص بنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية المطبقة عند مستوى دلالة 0,05 ، ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى التكيفات التي حصلت لدى اللاعبين سواء في الألياف العضلية البطيئة والسريعة ، وذلك نتيجة استخدام طريقة التدريب الفترتي متغير الشدة في البرنامج التدريبي المقترح ، وفي هذا الصدد يؤكد ريسان خريبط مجيد " إن هذه الطريقة قد حققت نجاحا كبيرا في تنمية التحمل العام والخاص لدى اللاعبين إذ يؤدي كل جزء من أجزاء التمرين بشدة تساوي درجة الشدة التي تؤدي بها أثناء السباق ، وفي بعض الأحيان تؤدي بشدة أعلى من الشدة التي تؤدي أثناء السباق" . (مجيد:1991: 264)

ويتضح من الجدول (6) إن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ، ظهر لنا إن هناك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في القدرات البدنية ومستوى التحمل الأداء ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح يعمل على زيادة مقاومة جسم اللاعب بالعمل ضد العوامل المؤدية للتعب وتأخير مظاهره من خلال استغلال استخدام مصادر الطاقة في أثناء الأداء الرياضي عن طريق العمل المتبادل في بذل القوة والاسترخاء وبين التعب واستعادة الشفاء ، وهذا ما أكده خريبط والياسري في "أن طريقة التدريب الفترتي تؤدي إلى تطوير التحمل العام والخاص المتمثل في تحمل السرعة وتحمل القوة، وزيادة المقدرة على تحمل التعب" . (مجيد والياسري:2004: 163)، إما في ما يخص تحسن الأداء فيرى الباحث الرفع من قدرة التحمل الخاص بالنسبة للعبة هو يعني تحسن في تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة ، هذا مما يؤدي إلى تحسين أو رفع المستوى اللاعب وتطور الأداء الفني ومن هنا نرى أن لهذا البرنامج التدريبي أهمية كبيرة في تحسين مستوى الأداء الفني وهذا مثبت في الجداول ومن هنا تكمن أهمية التدريب في تحقيق أفضل إنجاز ممكن ورفع المستوى اللاعب وهذا يتفق مع ما أكده الابحر "إن التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور مستوى الإنجاز" . (الابحر وعبدالله:1984: 112) وذلك تقبل الفرضيات البديلة التي اتبعتها الباحث في كافة المتغيرات المبحوثة لظهور الفروق الدالة إحصائيا بين الاختبارات القبليّة

والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح البعديّة، وبين الاختبارات البعديّة للمجموعتين البحث ولصالح التجريبيّة .

4- الخاتمة:

في ضوء نتائج البحث أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي لعينة البحث في الاختبارات قيد البحث، وقد استنتج الباحث إن تدريبات التحمل الخاص ساعدت على تطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين الذين تدربوا بها، وتفوقهم على تطور اللاعبين الذين تدربوا بدونها، واثبت أيضاً أن للبرنامج التدريبي أثراً واضحاً في تطوير العينة بالنسبة لصفة التحمل الخاص مما أدى ذلك إلى رفع مستوى العينة وبنعكس هذا التطور في الاختبار البعدي في اختبارات التحمل الأداء لدى عينة البحث، وأوصى بضرورة أن تكون تدريبات التحمل الخاص بطريقة تشبه الأداء الفني ليشمل ذلك تدريب العضلات العاملة بالأداء، وينبغي أن تكون تدريبات التحمل الخاص بثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع التدريبي، كذلك تجهيز قاعات التدريب بالمستلزمات الخاصة بتدريبات التحمل الخاص، لما تحققه من مردود إيجابي في التطور البدني والفيولوجي والمهاري، وإجراء دراسات مشابهة على عينات أكبر وفي ألعاب رياضية أخرى ممكن أن تتسجم معها تدريبات التحمل الخاص في تطوير القدرات البدنية فيها.

المصادر والمراجع

- ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1980.
- الأبحر، محمد عاطف وعبد الله، محمد سعيد: اللياقة البدنية ، عناصرها، تميّتها ، السعودية ، دار الإصلاح الدمام ، 1984.
- باهي، مصطفى حسين : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- جابر عبد الحميد وكاظم، احمد خيرى : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1973 .
- جامعة بغداد، 1999.
- حسانين، محمد صبحي : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987.
- عبد الجبار، قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي
- العبودي، عبد الرحمن محمد : القياس النفسي والتجريبي في علم النفس والتربية، بيروت، دار النهضة العربية ، 1974.

- علاوي، محمد حسن : علم التدريب الرياضي، القاهرة ، جامعة حلوان ، ط5، دار المعارف بمصر ، 1977.
- محجوب، وجيه : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002.
- محمد، صالح محمد: برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الفردية والمركبة بكرة اليد ، أطروحة دكتوراه مقدمة إلى مجلس كلية التربية الرياضية
- المنديلاوي، قاسم حسن مهدي وآخرون. الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية . الموصل : مطابع التعليم العالي ، 1990.

ملحق (1)

الوحدة التدريبية : (16)

هدف الوحدة: تحسين التحمل الخاص للعضلات العاملة على مد الذراعين.

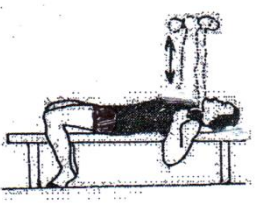
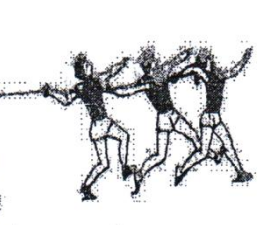
الاسبوع : السادس. التاريخ : / / 2015

المكان : النادي العربي الرياضي شدة الوحدة التدريبية : 80 %

الملاحظات	الراحة الانتقالية بين التمرينات	الزمن الكلي	الراحة بين التكرارات	زمن التمرين وتكراره	الشدة	التمارين وأرقامها	الزمن	القسم من الوحدة
	170 ثا	170 ثا	30 ثا	5 × 10	85 %	C7	25.30	الرئيس
	130 ثا	130 ثا	30 ثا	4 × 10	90 %	C8		
	90 ثا	90 ثا	30 ثا	3 × 10	95 %	D1		
	130 ثا	130 ثا	30 ثا	4 × 10	90 %	D2		
	170 ثا	170 ثا	30 ثا	5 × 10	85 %	(E4)		
	690 ثا	690 ثا	150 ثا	المجموع				

د 25.30

الزمن الكلي

الأدوات المستخدمة	الشكل التوضيحي	وصف الأداء	اسم التمرين	رقم التمرين
دمبلص		يبدأ التمرين بمد الذراعين عاليا ثم ثنيهما ،يكرر التمرين عدة مرات ويهدف إلى تطوير قوة عضلات الصدر والكتفين والذراعين ،ويمكن أداء التمرين بالتناوب	(استلقاء على مسطبة مستوية - حمل دمبلص بكل يد - ثني الذراعين عند الكتفين)	C7
دمبلص		يبدأ التمرين بمحاولة اللاعب حمل الدمبلص على الاكتاف ثم محاولة قذفه الى الامام والى أبعد نقطة ممكنة يهدف الى تطوير قوة عضلات الذراعين والكتفين .	(الوقوف فتحاً - حمل دمبلص على الكتف)	C8
حبال المطاط		يبدأ التمرين بوضع الرجل اليمنى إماما ومد الذراع اليمنى للخلف ثم سحبها للإمام بسرعة بحركة أشبه بحركة رمي الرمح يكرر التمرين عدة مرات ثم يؤدي بالذراع اليسرى بالأسلوب نفسه ،يهدف التمرين إلى تطوير قوة الذراعين ومرونة عضلات الكتفين .	(ووقوف إمام السلم - مسك قبضة الحبل المطاط باليد اليمنى بمستوى الكتف)	D1
حبال مطاطية		يبدأ التمرين بقتل الجذع إلى الجهة اليسرى مع مد الذراع اليمنى إماما عاليا بانحراف بحركة تشبه حركة قذف الثقل ،ثم ثني الذراع اليمنى وقتل الجذع إلى الجهة اليمنى ،يكرر عدة مرات ثم يؤدي باليد اليسرى بعد تغيير وضع الرجلين ،يهدف إلى تطوير قوة عضلات الذراعين ، يأخذ شكل الاداء المهاري لكرة اليد.	(وقوف بجانب السلم - مسك قبضة الحبل باليد اليمنى تحت الإذن)	D2